

食育だより

2025年 9月 加古川市食育・栄養研究部会

夏休み明け、生活リズムを取り戻そう!

いよいよ2学期が始まりました。夏休みは元気にすごせましたか? 長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

生活リズムを整えるために

夜は早めに寝る

朝起きたときに日光を浴びる

朝ごはんをよくかんで食べる

朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。



野口南小学校

6年生「朝食作り」 1年生「調理員さんについてよく知ろう&給食室見学」

6年生「朝食作り」

朝食の大切さや栄養バランスについて学び、一人ずつ炒め調理を行いました。

1年生「調理員さんについてよく知ろう&給食室見学」

生活科の授業で、調理員さんから給食で使う道具や服装、給食にこめられた願いについてのお話を伺いました。夏休み前には、実際に給食室に入り、釜混ぜ体験や食器洗浄機で食器を洗う体験等を行いました。

2年生「夏野菜の栽培」

それぞれの野菜に名前をつけて愛情たっぷり育てました。

給食の時間の班給食と給食たんけん隊

給食室に届いた食材や給食室の様子を、ICTを使って情報発信しています。

食欲がないときは?

香辛料や香辛・香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリツとした辛さで食欲を刺激してくれます。



薬味たっぷりがおすすめ!

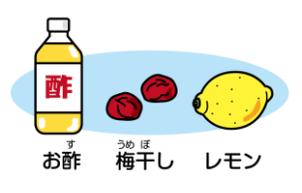
夏の疲れを回復するには?

糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミンB₁」を食事に取り入れましょう。ビタミンB₁は、にんにく、ねぎ、にらなどに含まれる「アリシン」と一緒に食べると体に吸収されやすくなります。

ビタミンB₁を多く含む食品例

豚肉、玄米・胚芽米、ぬか漬け、うなぎ

「クエン酸」や「酢酸」といった酸味成分も、食欲を増したり、疲れを回復したりする効果が期待できます。



夏野菜カレー 疲労回復! つくってみませんか?

【材料】 5人分

| | |
|---------|----------|
| 豚肉 | 100g |
| にんにく | 1g |
| しょうが | 1g |
| じゃがいも | 110g |
| たまねぎ | 215g |
| にんじん | 85g |
| なす | 30g |
| かぼちゃ | 110g |
| オリーブオイル | 5g |
| ピーマン | 30g |
| ポークブイヨン | 30g |
| カレールー | 60g |
| カレー粉 | 0.25g |
| 塩 | 0.5g |
| こしょう | 0.1g |
| ケチャップ | 15g |
| ウスターソース | 1.5g |
| とんかつソース | 1g |
| 濃口しょうゆ | 2.5g |
| サラダ油 | 2.5g |
| 水 | 275~300g |

- 【作り方】**
- ①豚肉は一口サイズに切る。にんにくとしょうがはみじん切り、にんじんはいちょう切り、ピーマンは色紙切り、じゃがいも、たまねぎ、なす、かぼちゃは一口大に切る。
 - ②ピーマンは下ゆでし、かぼちゃとなすはそれぞれオリーブオイルであらかじめ炒めておく。
 - ③鍋にサラダ油を熱し、にんにく、しょうがを入れて油に香りが出たところに豚肉、塩・こしょうを入れて炒める。
 - ④豚肉に火が通ったら、にんじん、玉ねぎを入れ、しんなりしてきたらじゃがいもを入れて炒め、水とブイヨンを加えて煮込む。
 - ⑤沸騰したらあくを取り、具材がやわらかくなるまで煮込む。
 - ⑥Aの調味料とルーを入れて溶かし、炒めたかぼちゃとなすを加えて煮込む。最後にピーマンを加えて仕上げる。

※給食のカレーは、子どもの分量なので、1人分が少な目の量になります。他にも色々な野菜を使って下さい。

出典:月刊誌「学校給食」・いらすとや